

接納自我，從心把握

開學了，同學們告別了快樂的暑假時光，準備啟程迎接新學期一連串的學習與挑戰。本期班會教材將從自我照顧與自我接納出擊，提供導師協助同學們為新學期的來臨預做準備。

自我照顧

同學面臨開學後接踵而至的課業、人際、打工、住宿……等身體和心理適應相關的問題，若無法即時調適或紓解，一旦問題累積成壓力之後，便容易影響身心狀況，亦可能產生情緒困擾（例如：焦慮、不安、無助、憂鬱、煩躁等）。因此，導師能適時提醒同學自我照顧的重要性，協助同學提早適應多元化的學生生活。

1. 生理調適

- 1) 規律作息：許多同學在暑假期間的生活作息可能是不規律的，同學們能趁著剛開學的空檔，調整自己的步調，讓生活起居規律、睡眠作息正常。如此一來，同學也能避免因作息不規律而影響新陳代謝，讓體型、體態形成另一種壓力。
- 2) 適度運動：根據衛生福利部國民健康署建議，成人每日身體活動量，每週至少五天，每次運動至少維持十分鐘，每週累積達 150 分鐘中等費力的身體活動。茲提供快樂運動的小撇步，如下：

◎每天規律運動 30 分鐘，或每次 10 分鐘累計三次。

◎生活中隨時留意增加身體活動量的機會。例如：外出或是上下學多利用大眾運輸工具；能走樓梯就不要坐電梯；能站就不要坐；邊看節目邊做身體運動；多和同學或家人相約到戶外，進行腳踏車或其他競賽型的活動。

- 3) 均衡飲食：大部份的同學皆在外住宿，難免變成老外（三餐老是在外），然而，外食族如何聰明吃才能維持均衡的飲食呢？以下提供建康外食的選擇訣竅：

◎肉類選用：雞肉、魚肉等低脂肉類。

◎多攝取高纖食物：新鮮水果、蔬菜、全穀根莖類的食物。

◎以 7-8 分飽來控制熱量的攝取。

- 4) 尋求專業協助：導師能鼓勵同學前往諮商暨健康中心（健康輔導一至善樓 B1），讓專業的營養師和護理師針對同學的生理狀況提供同學良好的建議與協助。

生理會影響心理，養成良好的睡眠習慣（午夜前入眠與充足的睡眠時間）；適當的運動（散步、慢跑、健身、游泳、體操），使身體能達到舒活筋骨的功效；良好的飲食習慣（選對食物，放慢進食速度，享受每一口食物的味道），有了健康的身體，外表看起來神采飛揚、精神飽滿，自然心情也較愉悅。

2. 心理調適

- 1) 培養興趣：找出自己的興趣，做自己喜歡做的事，能適時紓發壓力、調劑身心，緩解負向情緒，提昇正向能量。
- 2) 學會放鬆：學習運用靜坐、冥想等方式，調整自己的呼吸，將注意力集中於呼氣與吐氣上。藉由緩慢的呼、吸，使身心達到平靜、舒適與放鬆的功效。

3) 找人傾訴：善用自己的社會支持系統，尋求長輩、師長或好友的協助，不僅能適時抒發情緒，有時還能從討論過程中，釐清問題並找到解決問題的方法。

4) 尋求專業協助：導師能鼓勵同學前往諮商暨健康中心（諮商輔導一文興樓 4F），讓專業的心理師、社工師、精神科醫師針對同學的心理狀況提供同學適切的輔導與協助。

身心是相互影響的，惟有維持身心的健康與平衡，同學才能在學校生活中，發揮自己的最大潛能，讓全方位的學習都能有傑出的表現。

自我接納方案

茲提供導師於班會時間運用之方案，藉以增進班上同學間之情誼，並從活動中了解自己、肯定自己、接納自己，進而接納他人。參考如下：

方案名稱	從心認識自己	
活動內容	進行方式	時間
分組	1. 導師請同學自行尋找同組夥伴，兩人一組。	3 分鐘
自我大發現	2. 導師發給每位同學一張白紙，請同學寫下： 1) 請寫下 3 個自己的特質。 2) 請寫下 3 個自己想擁有的特質。 3) 請寫下同組夥伴所擁有的 3 個特質。 4) 請寫下同組夥伴和自己不一樣的 3 個特質。 3. 寫完後，請同組的同學相互分享自己所寫的上述 4 點。 4. 請導師帶領同學在組內更深入地分享： 1) 請同學向對方描述其中 1 個特質對自己的影響。 2) 請彼此相互腦力激盪，看看自己的這些特質能如何善用（如：愛說話的特質，或許能好好發揮，成為一位言之有物的廣播人）。 3) 討論每個特質的正面、負面影響。	35 分鐘
綜合回饋	5. 回到大團體中，請導師鼓勵各組同學踴躍上台，並選擇 3-5 位自願的同學上台分享他/她自己在活動中的發現。此外，請導師給予上台分享的同學正向回饋。 6. 請導師協助同學明瞭，缺點都有機會轉化成優點，這些都是我們的特質，接納並善用我們的特質，將能找到人生的優勢，讓自己的潛能得到良好的發揮。	8 分鐘

自本學期開始，諮康中心主動出擊，於希嘉學苑提供駐點心理師、社工師的諮商與諮詢服務，歡迎大一導師多加運用。

感謝導師站在第一線引導、協助學生身心及早適應開學生活，並適時給予學生溫暖與關懷。若導師有任何需要協助的地方，諮康中心永遠是您支持的後盾，歡迎導師隨時與我們聯繫。